

Министерство образования и науки РФ
Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Утверждаю:
Директор ОФ СахГУ
О.А. Гаврош
« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности 23.02.03 – Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта
(базовый уровень среднего профессионального образования)
Квалификация – техник

Оха

2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014г. №383, и примерной программы учебной дисциплины

Организация-разработчик: Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сахалинский государственный университет»

Разработчики:

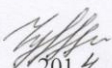
Валиулов Салимджан Хайдарьянович, преподаватель
(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

Рассмотрена и рекомендована на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от 08.09 2014 г. 

Утверждена методическим советом ОФ СахГУ 
Протокол № 3 от 12.09 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

владеть общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа;

самостоятельной работы обучающегося 166 час

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
составление комплексов упражнений	10
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	8
Реферат	2
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Занятия в спортивных секциях, группах ОФП.	146
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Соответствие компетенций и составных частей РП

Содержание учебного материала	Компетенции		
	Общие компетенции		
	ОК-2	ОК-3	ОК-6
Раздел 1. Лёгкая атлетика	+		
Раздел 2. Фитнес- гимнастика	+	+	+
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	+	+	
Раздел 4. Лыжный спорт	+		
Раздел 5. Оценка уровня физического развития	+		+
Раздел 6. ППФП	+	+	
Раздел 7. Основы физической культуры	+	+	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
Раздел 1. Легкая атлетика			54		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			2	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.			
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.			
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).			
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
	5.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.			
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия		6		
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.			
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
	Содержание				2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).			
2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».				
3.	Повышение уровня ОФП.				
4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.				
5.	Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.				
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия		4		
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.			
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			
	3.	Закрепление практики судейства.			
	Содержание				3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.			
2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».				
3.	Повышение уровня ОФП.				
4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.				
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		4		
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции			
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.			
	Содержание				3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.			
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.				
Практические занятия		4			
1.	Воспитание выносливости.				
Тема 1.5. Бег на короткие,	Содержание				3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.			

средние и длинные дистанции.	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		32	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 2. Фитнес-гимнастика			70	
Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	Содержание			
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений на тренажёрах для воздействия на основные группы мышц.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	Практические занятия		10	
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений на тренажёрах для воздействия на основные группы мышц.		
Тема 2.2. Основы ритмической гимнастики	Содержание			
	1.	Техника танцевальных упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.		2
	2.	Техника и совершенствование упражнений на основные группы мышц под музыкальное сопровождение.		
	Практические занятия		10	
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения комплекса ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.		
Тема 2.3. Степ-аэробика	Содержание			
	1.	Техника выполнения движений в степ-аэробике. Общая характеристика, различные положения и виды платформ		3
	2.	Основные исходные положения. Движения руками и ногами в различных видах степ-аэробики.		
	3.	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости.		
	Практические занятия		10	
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		
	Теоретические сведения о степ-аэробике.			
	Воспитание выносливости и координации движений			
Тема 2.4. Стретчинг-аэробика	Содержание			
	1.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике. Общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		3
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		
	2.	Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий.		
	Самостоятельная работа		32	
	1.	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.			62	
Тема 3.1. Техника выполнения	Содержание			
	1.	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач.		2
	2.	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп		

упражнений.	3.	Упражнения со свободными весами и с весом собственного тела.		
	4.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Практическое занятие		30	
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах и со свободными весами.		
	2.	Воспитание скоростно-силовых качеств		
	3.	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятий.		
	Самостоятельная работа		32	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2.	Выполнение упражнений с собственным весом.		
	3.	Совершенствование развития физических качеств		
Раздел 4. Лыжная подготовка			60	
Тема 4.1.	Содержание			
Техника попере- менного двух- шажного хода.	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Техника подъёмов и спуска в «ос- новной стойке».	Практические занятия		8	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
Тема 4.2.	Содержание			
Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Тема 4.3.	Практические занятия		6	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
Техника поворота «переступанием», «плугом».	Содержание			
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
Техника перехода с хода на ход.	Практические занятия		6	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 4.4.	Содержание			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
Совершенствован ие техники перемещения лыжных ходов.	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км.).		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		

	Самостоятельная работа		34	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование спусков, подъемов Тематика рефератов:		
	2.	- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 5 Оценка уровня физического развития			20	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание			2
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 5.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			2
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		

Тема 5.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			2
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 5.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание			2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		4	
1.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.			
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гиревой спорт.			66	
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание			2
	1.	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	2.	Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	3.	Средства и методы формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, психических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	4.	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие		10	
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФП в режиме дня специалиста.		
Тема 6.2. Гиревой спорт.	Содержание			2
	1.	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач в гиревом спорте.		
	2.	Разучивание, закрепление и совершенствование классических упражнений с гирями (рывок, толчок).		
	3.	Упражнения со свободными весами и с весом собственного тела.		
	Практическое занятие		20	
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями, на тренажёрах и со свободными весами.		
	2.	Воспитание скоростно-силовых качеств.		
	3.	Воспитание силовой выносливости.		
	Самостоятельная работа		34	
	1.	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.		
	2.	Занятия ОФП для совершенствования физических качеств в гиревом спорте.		

Раздел 7. Основы физической культуры			
Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	Во время уроков	1
	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры Физическая культура в структуре профессионального образования. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа	2	
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
	Итого	332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. учеб. Заведений. Н.В.Решетников и др. 10 изд., стер. - М - Издательство центр «Академия», 2010

Дополнительные источники:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура (СПО) Учебник, изд. ООО «Кно Рус». 2013г.
2. Кузнецов В. С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник, изд. ООО «Кно Рус». 2012г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Формирование компетенций
1	2	3
Умения:		
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.	ОК2, ОК3, ОК6
Знания:		
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.	ОК2, ОК3
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.	ОК2, ОК3